

Alcachofra com recheio de atum



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 2 alcachofras grandes
- ½ xícara (chá) de vinagre
- 1 litro de água

Para o recheio

- 1 lata de atum
- ½ xícara (chá) de maionese
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- ½ xícara (chá) de cebolinha
- 1 colher (chá) de mostarda
- Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

1. Lave as alcachofras, corte as pontas de todas as folhas e coloque-as numa vasilha. Cubra-as completamente com uma mistura de 1 litro de água para ½ xícara (chá) de vinagre e deixe-as de molho por dez minutos.
2. Retire-as da mistura de água com vinagre e coloque-as, com a ponta do cabo para cima, em uma panela cheia de água e deixe cozinhar até que fiquem macias.
3. Após o cozimento, retire-as e escorra-as em uma peneira ou escorredor.
4. Retire os centros das alcachofras e preserve as folhas laterais.
5. Abra delicadamente as folhas e distribua o recheio de atum no centro.
6. Coloque as alcachofras em uma panela, junte um copo (tipo americano) de água ao recheio que sobrou e regue as alcachofras. Tampe a panela e deixe cozinhar por alguns minutos.

Tempo de preparo e cozimento: 2h30

Rendimento: 2 porções

Sugestão

- ❖ O recheio de atum pode ser substituído por creme de queijo ou de alho e óleo.

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortaliças

Autores

Milza Moreira Lana – Embrapa Hortaliças
Fausto Francisco dos Santos – Embrapa Hortaliças
Maria José L. F. Matos – Emater-DF
Selma Aparecida Tavares – Emater-DF
Mário Felipe de Melo – Emater-DF

Foto da capa

Felipe Barra

Projeto gráfico

Henrique Carvalho
Beatriz Ferreira

3ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Hortaliça

como comprar,
conservar
e consumir

Alcachofra



Alimentação
saudável sem
desperdício

Para paladares refinados

Conheça outras coleções no site
Hortaliça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

hortaliça combina com
todas as refeições

como obter o melhor
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL





A alcachofra é uma hortaliça para paladares refinados, trazida para o Brasil pelos italianos que a cultivam há pelo menos dois mil anos. Da família Asterácea, a mesma da alface, chicória e girassol, é nativa da Região Mediterrânea e cultivada como planta perene.

Consome-se o botão floral, formado por um conjunto de escamas e uma base carnosa de onde saem as escamas. A alcachofra é fonte de vitamina C, ácido fólico, magnésio e potássio. Possui poucas calorias e é rica em fibras.

Como comprar

Há diferentes formas de botões, compridos e pontudos e até com extremidade redonda ou quase achatada. Os dois grupos principais são os de botões verdes e os de botões arroxeados. Neste texto, somente a alcachofra de botões arroxeados será considerada, por ser o tipo mais encontrado no mercado brasileiro.

Os botões devem estar bem fechados, com as escamas bem aderidas e com a tonalidade roxo-escuro na ponta e verde na base. Quando a cor roxa começa a ficar mais clara, as escamas ficam fibrosas e de baixa qualidade e ocorre o afrouxamento das mesmas.

Evite alcachofras com talos murchos, com áreas machucadas (que se tornam escuras) ou com mofo. A alcachofra é muito sensível ao manuseio; portanto, escolha-a com cuidado, sem machucá-la.

De preferência, compre a quantidade necessária para consumo no mesmo dia da compra, pois sua qualidade decresce rapidamente após a colheita.

Como conservar



No
congelador
pode durar
até 3 meses

A alcachofra pode ser refrigerada, mantendo a aparência de produto fresco por até quatro dias, desde que seja acondicionada dentro de sacos de plástico e não seja lavada antes de armazenada.

Para congelar, lave-a bem, corte o talo rente à base e apare cerca de 2 cm da ponta das escamas. Coloque-a em vasilha ou saco de plástico e leve-a ao congelador, onde pode ser mantida por até três meses.

Como consumir

Com uma faca afiada, corte o talo próximo à base e remova as pontas das escamas. Mantenha os botões cortados em água com limão ou vinagre para que não escureçam até o preparo. Cozinhe em água com sal e suco de limão por cerca de 30 minutos, ou até que as escamas se soltem com facilidade.

Para consumi-la, serve-se a flor inteira. Suga-se a seiva das escamas uma a uma, depois de passá-las no molho de preferência, e descartam-se as escamas em seguida. Depois de tirar todas as escamas, tem-se o fundo fibroso, que deve ser removido delicadamente com um garfo ou colher até chegar ao coração. O coração é considerado a parte mais nobre da alcachofra. Ele tem textura bastante tenra e é consumido, assim como as escamas, com o molho de preferência.

O coração também pode ser usado para preparar diferentes pratos, como pastas, massas e no acompanhamento de carnes diversas, ou pode ser consumido cru, picado e temperado com molho tipo vinagrete.

A alcachofra é uma excelente entrada em uma refeição, acompanhada de molhos de queijo, manteiga ou vinagrete. Serve de recheio, base para molho ou preparo de massas. É usada como guarnição para acompanhar carne, frango ou peixe. Também pode ser usada como sobremesa.



Cozinhar
ou refogar



Dicas

Temperos que combinam: alho, tomilho, hortelã, sal, limão, louro, pimenta-do-reino, manjericão, mostarda e vinagre de maçã.

Para preparar alcachofras grelhadas, cozinhe-as, corte-as ao meio no sentido do comprimento, pincele-as com azeite e grelhe-as com a parte cortada para baixo.

Alcachofra com palmito



Foto: Henrique J. C. Moreira

Ingredientes

- 8 alcachofras
- ½ xícara (chá) de azeite
- ⅓ xícara (chá) de suco de limão
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- ½ colher (chá) de mostarda
- ½ colher (chá) de manjericão seco
- 1 dente de alho pequeno picado bem miúdo
- 250 g de palmito cortado em fatias
- 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de fazer

1. Cozinhe as alcachofras e escorra-as bem. Retire a parte fibrosa e use o coração da alcachofra cortando-o em pedaços.
2. Numa tigela grande, misture o óleo, o suco de limão, o açúcar, o sal, a pimenta, a mostarda, o manjericão e o alho.
3. Adicione os fundos de alcachofra, as fatias de cogumelo e o pimentão picado e misture bem. Cubra e leve à geladeira, mexendo ocasionalmente.

Tempo de preparo: 2h30

Rendimento: 4 porções

Sugestão

- ❖ O palmito pode ser substituído por batata.